O SONO E OS SONHOS

EMANCIPAÇÃO DA ALMA

Chama-se emancipação da alma, o desprendimento do Espírito encarnado, possibilitando-lhe afastar-se momentaneamente do corpo físico. No estado de emancipação da alma, o Espírito se desloca do corpo físico, os laços que o unem à matéria ficam mais tênues, mais flexíveis e o corpo perispiritual age com maior liberdade.

SONO E SONHOS

Sono é um estado em que cessam as atividades físicas motoras e sensoriais. Dormimos um terço de nossas vidas e o sono, além das propriedades restauradoras da organização física, concede-nos possibilidades de enriquecimento espiritual através das experiências vivenciadas enquanto dormimos.

Sonho é a lembrança dos fatos, dos acontecimentos ocorridos durante o sono.

Os sonhos, em sua generalidade, não representam, como muitos pensam, uma fantasia das nossas almas.

A VISÃO DA CIÊNCIA SOBRE OS SONHOS

A ciência oficial, analisando tão somente os aspectos fisiológicos das atividades oníricas (relativo aos sonhos) ainda não conseguiu conceituar com clareza e objetividade o sono e o sonho.

Sem considerar:

-a emancipação da alma,

-sem conhecer as propriedades e funções do perispírito,

Fica, realmente, difícil explicar a variedade das manifestações que ocorrem durante o repouso do corpo físico. Freud, o precursor dos estudos mais avançados nesta área, julgava que os instintos, quando reprimidos, tendem a se manifestar e uma destas manifestações seria através dos sonhos.

A VISÃO DO ESPIRITISMO SOBRE OS SONHOS

Allan Kardec, através da Codificação Espírita, principalmente no Livro dos Espíritos Cap. VIII - questões 400 a 455, analisou a emancipação da alma e os sonhos em seus aspectos fisiológicos e espirituais.

Allan Kardec tece comentários muito importantes acerca dos sonhos:

- sono liberta parcialmente a alma do corpo
- Espírito jamais está inativo.
- Têm a lembrança do passado e às vezes a previsão do futuro.
- Adquire mais liberdade de ação delimitada pelo grau de exteriorização
- Podemos entrar em contato com outros Espíritos encarnados ou desencarnados.
- Enquanto dormem, algumas pessoas enquanto dormem procuram Espíritos que lhes são superiores (estudam, trabalham, recebem orientações, pedem conselhos).
- Outras pessoas procuram os Espíritos inferiores com os quais irão aos lugares com que se afinizam.

SONHOS - CLASSIFICAÇÃO		
Martins Peralva, no livro "Estudando a Mediunidade", propõe a seguinte classificação dos sonhos : Comuns, Reflexivos e Espíritas		
Classificação dos Sonhos	Comuns	Repercussão de nossas disposições físicas ou psicológicas.
	Reflexivos	Exteriorização de impressões e imagens arquivadas na mente do espírito.
	Espíritas	Atividade real e efetiva do Espírito durante o sono

SONHOS COMUNS

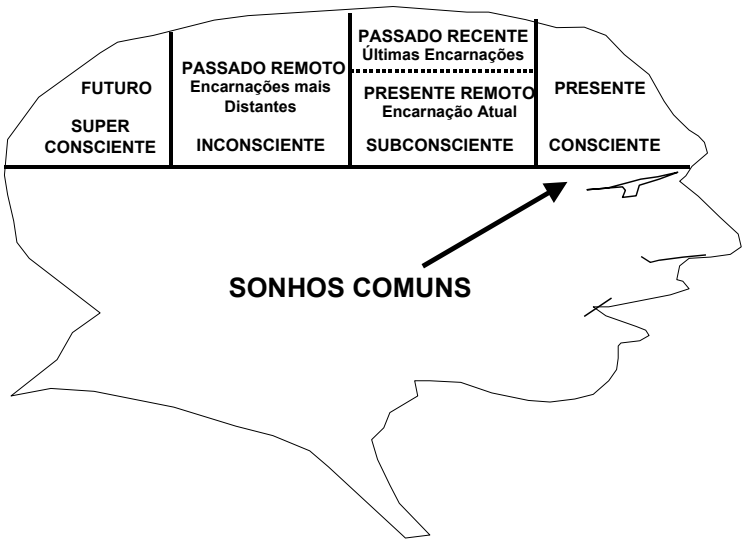
São aqueles que refletem nossas vivências do dia a dia.

Envolvimento e dominação de imagens e pensamentos que perturbam nosso mundo psíquico.

O Espírito desligando-se, parcialmente, do corpo, se vê envolvido pela onda de imagens e pensamentos, de sua própria mente, das que lhe são afins e do mundo exterior, uma vez que vivemos e nos movimentamos num turbilhão de energias e ondas vibrando sem cessar.

Nos sonhos comuns, quase não há exteriorização perispiritual. São muito freqüentes dada a nossa condição espiritual. Puramente cerebral, simples repercussão de nossas disposições físicas ou de nossas preocupações morais. É também o reflexo de impressões e imagens arquivadas no cérebro durante a vigília (vivências ocorridas durante o dia – quando acordados).

Nos sonhos comuns, o espírito flutua na atmosfera sem se afastar muito do corpo; mergulha, por assim dizer, no oceano de pensamentos e imagens que povoam a sua memória, trazendo impressões confusas, tem estranhas visões e inexplicáveis sonhos;



SONHOS REFLEXIVOS

Há maior exteriorização que nos sonhos comuns.

Por reflexivos, categorizamos os sonhos, em que a alma, abandonando o corpo físico, registra as impressões e imagens arquivadas no subconsciente, inconsciente e super-consciente e plasmadas na organização perispiritual. Tal registro é possível de ser feito em virtude da modificação vibratória, que põe o Espírito em relação com fatos e paisagens remotos, desta e de outras existências.

Ocorrências de séculos e milênios gravam-se indelevelmente em nossa, memória, estratificando-se em camadas superpostas

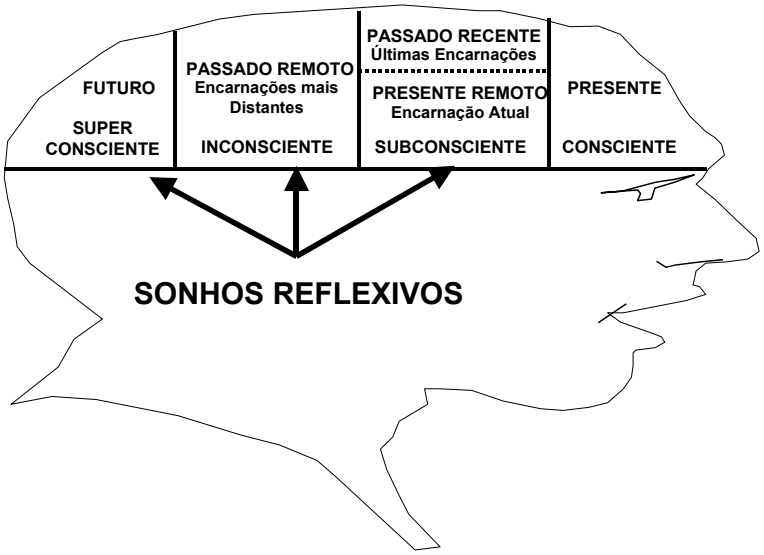
A modificação vibratória, determinada pela liberdade de que passa a gozar o Espírito, no sono, fá-lo entrar em relação com acontecimentos e cenas de eras distantes, vindos à tona em forma de sonho.

Mentores espirituais poderão revivenciar acontecimentos de outras vidas, cujas lembranças nos tragam esclarecimentos, lições ou advertências.

Poderão os Espíritos inferiores motivarem estas recordações com finalidade de nos perseguirem, amedrontar, desanimar ou humilhar, desviando-nos dos objetivos benéficos da existência atual.

Geralmente os sonhos reflexivos são imprecisos, desconexos, frequentemente interrompidos por cenas e paisagens inteiramente estranhas, sem o mais elementar sentido de ordem e sequência.

Ao despertarmos, guardaremos imprecisa recordação de tudo, especialmente da ausência de conexão nos acontecimentos que, em forma de incompreensível sonho, estiverem em nossa vida mental durante o sono.



SONHOS ESPÍRITAS

Há mais ampla exteriorização do perispírito.

Léon Denis chama a estes sonhos de etéreos ou profundos, por suas características de mais acentuada emancipação da alma.

Nos sonhos espíritas a alma, desprendida do corpo, exerce atividade real e efetiva, encontrando-se com parentes, amigos, instrutores e também com os inimigos desta e de outras existências.

Nos sonhos espíritas, teremos que considerar a lei de afinidade (*).

Nossa condição espiritual, nosso grau evolutivo, irá determinar a qualidade de nossos sonhos, as companhias espirituais que iremos procurar, os ambientes nos quais permaneceremos enquanto o nosso corpo repousa.

- religioso buscará um templo;
- viciado procurará os antros de perdição;
- abnegado do Bem irá ao encontro do sofrimento e da lágrima, para assisti-los fraternalmente;
- interessado em aproveitar bem a encarnação irá de encontro a instrutores devotados e ouvirá deles conselhos, esclarecimentos e instruções, que proporcionaram conforto, estímulos e fortalecimento das esperanças.

Infelizmente, porém, a maioria se vale de repouso noturno para sair à caça de emoções frívolas ou menos dignas.

Ao despertarmos, conserva o Espírito impressões que raramente afetam o cérebro físico, em virtude de sua impotência vibratória. Fica em nós apenas uma espécie vaga de pressentimento dos acontecimentos, situações e encontros vividos durante o sono.

RECORDAÇÃO DOS SONHOS

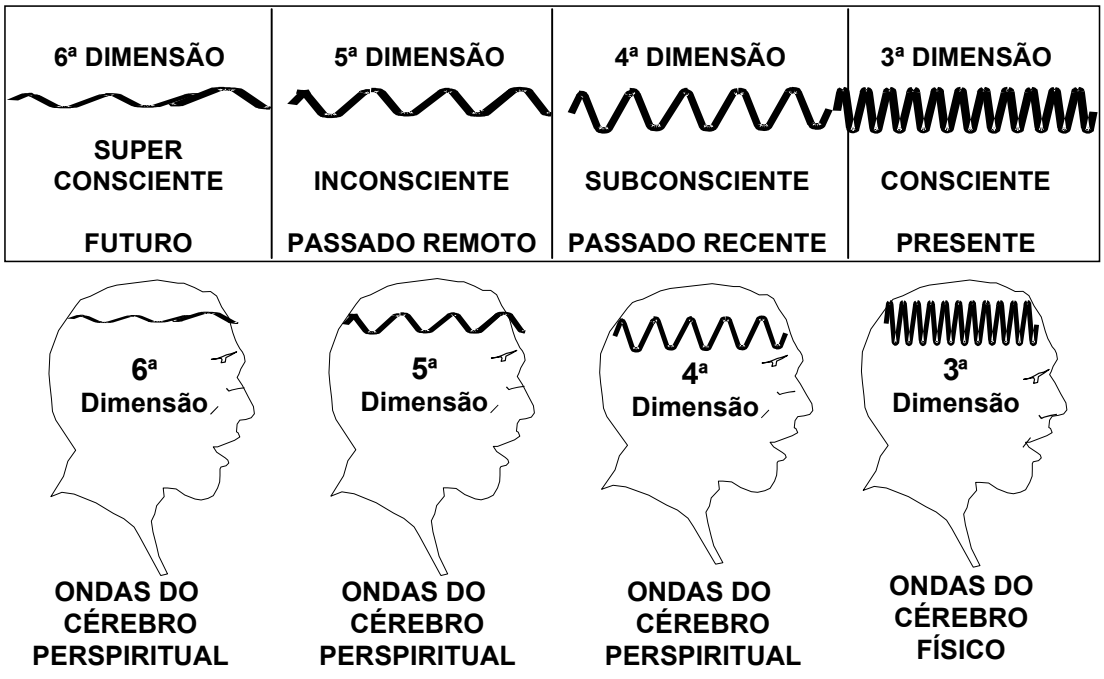
O sonho é a lembrança do que o Espírito viu durante o sono, mas nem sempre nos lembramos daquilo que vimos ou de tudo o que vimos; isto porque não temos nossa alma em todo o seu desenvolvimento;

Na questão 403, do Livro dos Espíritos, Allan Kardec indaga : "*Por que não nos lembramos de todos os sonhos ?*" R : - "Nisso que chamas sono só tens o repouso do corpo, porque o Espírito está sempre em movimento. No sono ele recobra um pouco de sua liberdade e se comunica com os que lhe são caros seja neste ou noutro mundo".

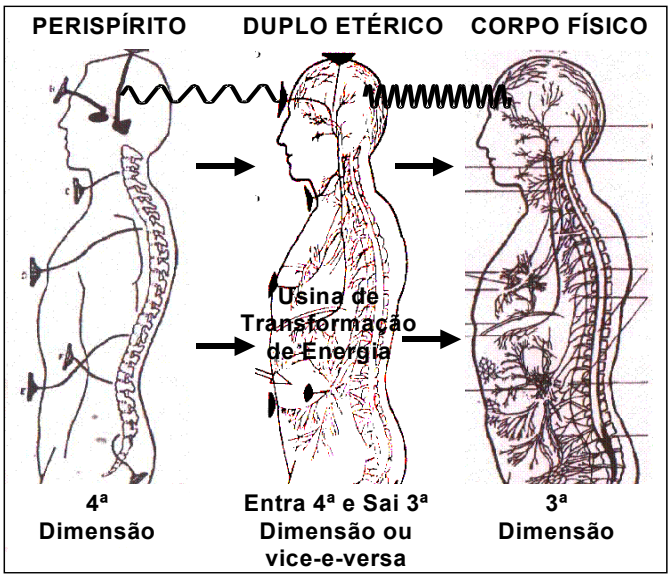
"Mas, como o corpo é de matéria pesada e grosseira, dificilmente conserva as impressões recebidas pelo Espírito durante o sono, mesmo porque o Espírito não as percebeu pelos órgãos do corpo."

MECANISMO DA RECORDAÇÃO DOS SONHOS

O registro pelo cérebro físico do que aconteceu durante a emancipação da alma através do sono é possível através de modificação vibratória. As diversas modificações vibratórias dos fluidos é que formam os ambientes dimensionais de atuação do espírito. Quanto maior for a velocidade vibratória mais sutil é o fluido, quanto mais lenta é a velocidade vibratória mais denso é a fluido.



ADAPTAÇÃO VIBRATÓRIA" PARA QUE AS PERCEPÇÕES DA ALMA POSSAM REPERCUTIR NO CÉREBRO FÍSICO



Quando recordamos dos detalhes dos so-nhos é porque tivemos predisposição cerebral.

A predisposição cerebral significa que as ondas mentais foram ajustadas para registro no cérebro físico.

Quando não lembramos dos sonhos significa que as ondas mentais não foram ajustadas para o registro no cérebro físico.

Este raciocínio explica aquela dúvida que sempre ouvimos: Porque raramente lembro de meus sonhos? É por que não sonhei?

A resposta para está dúvida é a seguinte: As pessoas que não lembram dos sonhos é porque não os acontecimentos vividos ou lembrados durante o sono não foram registrados no cérebro físico. Ficaram apenas registrado no cérebro do perispírito. Agora, quando recordamos dos detalhes dos sonhos é porque tivemos predisposição cerebral para os registros. O fato de não lembrarmos dos sonhos não significa que não tenhamos sonhado, ou seja, vivemos uma vida no plano espiritual e apenas não recordamos.

O QUE PODEREMOS VIVENCIAR DURANTE O SONO

1º - Conselhos que recebemos dos amigos espirituais: Dessa oportunidade se valem nossos amigos do espaço para dar-nos conselhos e sugestões úteis ao desenvolvimento de nossa encarnação.

Procuram afastar-nos do mal, fortalecem-nos moralmente e apontam-nos a maneira certa de respeitarmos as leis divinas. Ao despertarmos, embora não lembremos deles, ficam no fundo de nossa consciência, em forma de intuições, como idéias inatas.

2º - Trabalhos enobrecedores que executamos no mundo espiritual: Podemos dedicar os momentos de semi-libertos à execução de tarefas espirituais, sob a direção de elevados mentores.

Acontece muitas vezes acordamos com uma deliciosa sensação de bem-estar, de contentamento e de alegria. Isto acontece por termos sabido usar bem de nossa estada no mundo espiritual, executando trabalhos de real valor. Contudo, não raras vezes despertamos tristes e com uma espécie de ressentimento no fundo do nosso coração.

O motivo dessa tristeza sem causa aparente é que nos são mostradas as provas e as expiações que nos caberão na vida, as quais teremos de suportar, e conquanto sejamos confortados por nossos benfeitores, não deixamos de nos entristecer e ficamos um tanto apreensivos.

3º - Há espíritos encarnados que, ao penetrarem no mundo espiritual através do sono, entregam-se aos estudos de sua predileção; e por isso tem sempre idéias novas no campo de suas atividades terrenas.

Outros valem-se da facilidade de locomoção para realizarem viagens de observação, não só na Terra, também às esferas espirituais que lhe são vizinhas.

4º - Reuniões com amigos espirituais: Assim como visitamos nossos amigos encarnados, também podemos ir visitar nossos amigos desencarnados e com eles passarmos momentos agradáveis, enquanto nosso corpo físico repousa; disso nos resulta grande conforto .

5º - Estado de Entorpecimento: São comuns os encarnados cujos espíritos não se afastam do lado do corpo, enquanto este repousa; ficam junto ao leito, como que adormecidos também.

6º - Encontro com Inimigos: É comum o sono favorecer o encontro de inimigos para explicações recíprocas. Esses inimigos podem ser da encarnação atual ou encarnações antigas.

Os mentores espirituais procuram aproximar os inimigos, a fim de induzi-los ao perdão mútuo.

Extinguem-se assim muitos ódios e grande número de inimigos se tornam amigos, o que lhe evitará sofrimentos.

E a maior e melhor percepção de que goza o espírito semi-liberto pelo sono, facilita a extinção de ódios e a correção de situações desagradáveis e por dolorosas vezes.

7º - Continuação de Trabalhos Materiais: Considerável porcen-tagem de encarnados, ao entregarem seu corpo físico ao repouso, continuam, sono adentro, com suas preocupações materiais.

Não aproveitam a oportunidade para se dedicarem um pouco à vida eterna do espírito. E estudam os negócios que pretendem realizar, completamente alheios aos verdadeiros interesses de seus espíritos; e nada vêem e nada percebem do mundo espiritual no qual ingressam por algumas horas.

8º - Satisfação de paixões baixas e vícios: Há encarnados que ao se verem semi-libertos do corpo de carne pelo sono, procuram os lugares de vícios, com o fito de darem expansão a suas paixões inferiores, na ânsia de satisfazerem seus vícios e seu sensualismo.

Outros se entregam mesmo ao crime, perturbando e influenciando perniciosamente suas vítimas, tornando-se instrumentos da perversidade.

OS SONHOS E A EVOLUÇÃO

No livro Mecanismos da Mediunidade, André Luiz nos diz que quanto mais inferiorizado, mais dificuldade terá o homem em se emancipar espiritualmente.

Qual ocorre no animal de evolução superior, no homem de evolução positivamente inferior o desdobramento da individualidade, por intermédio do sono, é quase que absoluto estágio de mero refazimento físico.

No animal, o sonho é puro reflexo das atividades fisiológicas.

E, no homem primitivo em que a onda mental está em fase inicial de expansão, o sonho, por muito tempo, será invariavelmente ação reflexa de seu próprio mundo consciencial ou afetivo.

OS SONHOS E A LEI DE AFINIDADE

Há leis de afinidade que respondem pelas aglutinações sócio-morais-intelectuais, reunindo os seres conforme os padrões e valores.

Estaremos, então, durante o repouso noturno, se emancipados espiritualmente, vivenciando cenas e realizando tarefas afins.

Buscamos sempre, durante o sono, companheiros que se afinam conosco e com os ideais que nos são peculiares.

Procuraremos a companhia daqueles Espíritos que estejam na mesma sintonia, para

-realizações positivas, visando nosso progresso moral ou

-em atitudes negativas, viciosas, junto àqueles que, ainda, se comprazem em atos ou reminiscências degradantes, que nos perturbam e desequilibram.

Parcialmente liberto pelo sono, o Espírito segue na direção dos ambientes que lhe são agradáveis durante a lucidez física ou onde gostaria de estar, caso lhe permitissem as possibilidades normais.

OS SONHOS REFLETEM O QUE VIVEMOS ACORDADOS

Os sonhos espíritas, isto é, naqueles que nos liberamos parcialmente do corpo e gozamos de maior liberdade, são os retratos de nossa vivência diária e de nosso posicionamento espiritual.

Refletem de nossa realidade interior, o que somos e o que pensamos.

O tipo de vida que levarmos, durante o dia, determinará invariavelmente o tipo dos sonhos que a noite nos ofertará, em resposta às nossas tendências.

Dorme-se, portanto, como se vive, sendo-lhe os sonhos o retrato emocional da sua vida moral e espiritual.

ANÁLISE DOS SONHOS

A análise dos sonhos pode nos trazer informações valiosas para nosso auto-descobrimento.

Devemos nos precaver contra as interpretações pelas imagens e lembranças esparsas.

Há sempre um forte conteúdo simbólico em nossas percepções psíquicas que, normalmente nos chegam acompanhadas de emoções e sentimentos.

Se, ao despertarmos, nos sentirmos envolvidos por emoções boas, agradáveis, vivenciamos uma experiência positiva durante o sono físico.

Ao contrário, se as emoções são negativas, nos vinculamos certamente a situações e Espíritos inferiores.

Daí a necessidade de adequarmos nossas vidas aos preceitos do bem, vivenciando o amor, o perdão, a abnegação, habituando-nos à prece, à meditação antes de dormir, para nos ligarmos a valores bons e sintonia superior. Assim, teremos um sono reparador e sonhos construtivos.

PREPARAR-SE PARA BEM DORMIR

Elizeu Rigonatti, no livro "Espiritismo Aplicado" diz, para termos um bom sono, que ajude o nosso espírito desprender-se com facilidade do corpo, é preciso que prestemos atenção no seguinte:

- o mal e os vícios seguram o espírito preso à Terra.

Quem se entregar ao mal e aos vícios durante o dia, embora o seu corpo durma à noite, seu espírito não terá forças para subir e ficará perambulando por aqui, correndo o risco de ser arrastado por outros espíritos viciosos e perversos.

A excessiva preocupação com os negócios materiais também dificulta o espírito desprender-se da Terra.

A prática do bem e da virtude nos levarão, através do sono, às colônias espirituais onde fruiremos a companhia de mentores espirituais elevados; receberemos bom animo para a luta diária; ouviremos lições enobrecedoras; e poderemos dedicar-nos a ótimos trabalhos.

Oremos ao deitar, mas compreendamos que é de grande valia a maneira pela qual passamos o dia; cultivemos bons pensamentos, falemos boas palavras e pratiquemos bons atos, evitemos a ira, rancor e ódio. E de manhã, ao retornarmos ao nosso veículo físico, elevemos ao Senhor nossa prece de agradecimento pela noite que nos concedeu de repouso ao nosso corpo e de liberdade ao nosso espírito.

ALGUMAS CONSIDERAÇÕES

No estado de vigília (quando estamos acordados):

- as percepções se fazem com o concurso dos órgãos físicos;
- os estímulos exteriores são selecionados pelos sentidos;
- são transmitidos ao cérebro pelas vias nervosas;
- no cérebro físico, são gravados para serem reproduzidos pela memória biológica a cada evocação.

Quando dormimos:

- cessam as atividades físicas, motoras e sensoriais;
- Espírito liberto age e sua memória perispiritual registra os fatos sem que estes cheguem ao cérebro físico;
- tudo é percebido diretamente pelo Espírito;
- por “adaptação vibratória”, as percepções da alma poderão repercutir no cérebro físico;
- quando lembramos, dizemos que sonhamos. Mas na verdade sonhamos todo dia